



# 10月宮前荘お献立

令和6年10月1日

月	火	水	木	金	土	日
	1 ごはん けんちん汁 鶏肉の味噌カツ焼 春雨サラダ 漬物 みかん缶	2 ごはん コンソメスープ エビカツ マカロニツナソテー 漬物 パイン缶	3 中華飯 わかめスープ 肉焼売 漬物 ザーサイ	4 ごぼうの炊込み御飯 みそ汁 ほっけの塩焼 きのこの白和え 漬物 キウイ	5 ごはん みそ汁 牛肉の高菜炒め ポテトサラダ 漬物 黄桃缶	6 ごはん ミネストローネ 白身魚のパン粉焼 きのこのマリネ 漬物 りんご缶
	646kcal 食塩2.3g	647kcal 食塩2.1g	661kcal 食塩2.8g	645kcal 食塩2.8g	645kcal 食塩2.5g	646kcal 食塩2.6g
7 ごはん 大根のポトフ 秋野菜シチュー 温野菜サラダ 漬物 洋梨缶	8 ごはん すまし汁 あじのこってり煮 白菜の酢味噌和え 漬物 バナナ	9 さつまいも御飯 みそ汁 豚肉の生姜焼 マカロニサラダ 漬物 黄桃缶	10 ごはん コンソメスープ フライ盛合せ じゃが芋明太和え 漬物 オレンジ	11 ごはん みそ汁 鶏の柚味噌焼き 五目煮 漬物 白桃缶	12 バターピラフ 南瓜スープ かれのいのみニエル 彩りサラダ 漬物 マロンババロア	13 ごはん みそ汁 鶏と野菜麴炒め 浅蜷と青菜の煮浸し 漬物 パイン缶
634kcal 食塩2.7g	580kcal 食塩2.2g	638kcal 食塩2.9g	617kcal 食塩2.9g	628kcal 食塩2.8g	645cal 食塩2.7g	640kcal 食塩2.7g
14 鮭しめじ混ぜ御飯 むじな汁 鶏肉のみぞれあん さつま芋の甘煮 漬物 柿	15 ごはん みそ汁 豚肉の和風焼き ブロッコリーサラダ 漬物 ぶどうゼリー	16 ごはん みそ汁 鯖の胡麻揚げ マカロニサラダ 漬物 キウイ	17 ごはん ひつまみ汁 牛肉と牛蒡甘辛煮 さつま芋レモン煮 漬物 パイン	18 きのこの混ぜ御飯 みそ汁 かに玉甘酢あん 青菜の香ばし和え 漬物 オレンジ	19 ごはん コンソメスープ 豚肉のマスタードソテー かぶのサラダ 漬物 フルーツカクテル	20 ごはん 打ち込み汁 かじきのカツ焼 大根の田楽 漬物 マスカットゼリー
651kcal 食塩2.8g	634kcal 食塩2.0g	643kcal 食塩2.7g	520kcal 食塩2.6g	556kcal 食塩2.8g	642kcal 食塩2.8g	636kcal 食塩2.9g
21 《昔話御膳》 しその実ごはん 団子汁 小判焼き甘酢あん 南瓜チーズ和え 金時ゼリー	22 セレクトおにぎり 芋煮汁 蟹かま入り玉子 漬物 りんご缶	23 セレクトおにぎり 芋煮汁 海鮮焼売 漬物 黄桃缶	24 ごはん みそ汁 カジキポテトチーズ焼 人参サラダ 漬物 バナナ	25 おにぎり2種 芋煮 ふくさ焼き 漬物 果物盛合せ	26 ごはん みそ汁 かぶの柚子胡椒焼 白菜とリンゴのサラダ 漬物 キウイ	27 ごはん 秋の具沢山汁 豚肉の辛味噌焼 里芋の煮物 漬物 黄桃缶
678kcal 食塩2.0g	532kcal 食塩2.8g	664kcal 食塩2.8g	602kcal 食塩2.9g	615kcal 食塩1.6g	615kcal 食塩2.6g	632kcal 食塩2.5g
28 ごはん みそ汁 赤魚の揚げ煮 牛蒡のまごま和え 漬物 みかん缶	29 ごはん きのこスープ ほっけの七味焼 パンプキンサラダ 漬物 オレンジ	30 野菜味噌ラーメン 焼きギョーザ ザーサイの和え物 柿のデザート	31 ごはん オニオンスープ 鮭のクリーム煮 きのこのワイン蒸し 漬物 りんごのコンポート			
637kcal 食塩2.6g	594kcal 食塩2.7g	635kcal 食塩2.3g	621kcal 食塩2.4g			

※食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

# 日本昔話

～絵本の世界を食べて楽しむ～

## ～おむすびころりん～

絵本の世界をイメージした献立を楽しんで頂いています。9月は、わらしべ長者の世界を献立にしました。物々交換を行い最終的に裕福になった物語をイメージし具沢山のあんかけ御飯を考えました。メニューの中には、物語から発想を得た献立がいくつも入っています。みなさんおわかりになりましたか？今月は、おむすびころりんから着想を得た献立を考えています。みなさん楽しみにしていて下さいね♪



日本昔ばなし膳  
わらしべ長者

裕福あんかけご飯  
黄金スープ  
小判コロッケ  
切干納豆和え  
みかんゼリー

令和六年九月十九日(木)  
日就会



# 敬老祝い膳

9月11日～9月17日まで宮前荘では、敬老会が催されました。昼食には、敬老祝い膳を提供させて頂きました。皆さんお祝い膳は、いかがでしたか？



## 9月行事食

重陽の節句

秋分の日

お彼岸



## ★栄養士より★

吹く風や空の高さが秋を感じさせる季節になりました。冷たい雨が続きと思うと残暑を感じさせるほど暑い日があったり、季節の変わり目にころころと変わる気候に体調を崩してしまう方も多いのではないでしょうか。これから秋が深まるにつれて肌寒くなっていきますので、羽織れる上着を一枚近くに置いておくともいいかもしれません。

10月に宮前荘では、22日、23日2日間お好みおにぎりと芋煮会を行う予定です。お楽しみにしていて下さいね。

…お問い合わせ…  
デイサービスセンター宮前荘  
亘理町吉田字宮前5-10  
TEL(34)5329  
栄養士黒澤 伊藤 及川

### 季節の簡単炊込み御飯♪

### 鶏のだし醤油バター御飯

#### ☆材料☆ (4人分)

鶏肉もも肉	350g	塩	少々
米	2合	麵つゆ	大さじ4
バター	適量	黒胡椒	少々

入れて炊くだけの  
こっくり満足ごはん!

- ① 鶏肉は、塩を両面にすり込み、15分程置く。米はといておく。
- ② 炊飯器に米を入れ、だししょうゆを加え2合の目盛まで水をいれ①をのせて普通に炊飯する。
- ③ 炊き上がったら鶏肉を取り出して食べやすく切る。
- ④ 器にごはん、鶏肉を盛り付けバターをのせて黒胡椒をふる。

